

2月週間献立表

	2月2日 (日)	2月3日 (月)	2月4日 (火)	2月5日 (水)	2月6日 (木)	2月7日 (金)	2月8日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 卵ロール ほうれん草の海苔和え ふりかけ・牛乳 エネルギー: 407kcal	御飯・味噌汁 厚焼き卵 さつまいもの金平 梅干し 塩辛・牛乳 エネルギー: 488kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 海老ボール煮 ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 492kcal	御飯・味噌汁 ウインナー インゲンの炒め煮 冷奴 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 523kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのピーナッツ和え 魚肉ソーセージソテー 漬物・牛乳 エネルギー: 452kcal	御飯・味噌汁 野菜つみれ煮 ほうれん草のしらす和え 笹かまぼこ 漬物・牛乳 エネルギー: 484kcal	御飯・味噌汁 納豆 南瓜とさつまいもの煮物 菜の花の辛子和え 漬物・牛乳 エネルギー: 494kcal
昼食	食パン イチゴジャム 鰯のバター焼き・卵ロール ほうれん草の海苔和え ココア・牛乳 エネルギー: 564kcal	クルミパン リンゴジャム 厚焼き卵・海鮮ハンバーグ さつまいもの金平 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 467kcal	バターロール ブルーベリージャム 鰯のバター焼き・ミニサラダ 海老ボール煮 コーンスープ・牛乳 エネルギー: 477kcal	レーズンパン ウインナー インゲンの炒め煮 冷奴 ココア・牛乳 エネルギー: 513kcal	クロワッサン イチゴジャム スクランブルエッグ・魚肉ソーセージ キャベツのピーナッツ和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 642kcal	食パン リンゴジャム 野菜つみれ煮・笹かまぼこ ほうれん草のしらす和え コーンスープ・牛乳 エネルギー: 639kcal	クルミパン ブルーベリージャム プレーンオムレツ・辛子和え 南瓜とさつまいもの煮物 ココア・牛乳 エネルギー: 583kcal
夕食	御飯 鶏肉の塩胡椒焼き 牛蒡のオイスター炒め 南瓜サラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 496kcal	御飯 太巻き寿司 鮭の西京漬け 蕪のあんかけ煮 菜の花の和風和え 甘納豆 すまし汁 エネルギー: 516kcal	御飯 三色丼 煮しめ 浅漬け 果物 味噌汁 エネルギー: 542kcal	御飯 ほっけの塩焼き 茄子の味噌炒め 長芋の千切り 果物 すまし汁 エネルギー: 553kcal	御飯 カレーうどん 大学芋 青梗菜の柚子風味和え 果物 エネルギー: 523kcal	御飯 酢豚 エビ焼売 白菜のわさび和え 果物 中華スープ エネルギー: 480kcal	御飯 ビーフストロガノフ ミモザサラダ ゼリー コンソメスープ エネルギー: 556kcal
日計	エネルギー: 1467kcal 蛋白 66.3g 塩分 9.0g	エネルギー: 1471kcal 蛋白 62.2g 塩分 9.2g	エネルギー: 1511kcal 蛋白 61.2g 塩分 9.0g	エネルギー: 1589kcal 蛋白 59.9g 塩分 8.9g	エネルギー: 1617kcal 蛋白 62.9g 塩分 9.3g	エネルギー: 1603kcal 蛋白 61.4g 塩分 9.0g	エネルギー: 1633kcal 蛋白 65.2g 塩分 8.9g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。